

人际关系，2023年6月11日，新加坡 - 第二部分（AI整理版）

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=7fVJh3JRXLw>

讲师：

[音乐]

看来有很多问题，我会尽量回答。不过在此之前，我们今天早上讨论的内容，对你们中的一些人来说可能听起来有点悲观，但这并非我的本意。我的意思是，在任何事情上，保持清醒的视角总是好的，对吧？尤其是在人际关系这样重要的事情上，因为它牵涉到我们的情绪等等。所以，时不时拥有我们所谓的客观视角是有益的。

我不认为在今天的分享结束后，你们真的会去仔细阅读所有要点，你们甚至不需要这样做。但正如我所说，时不时地坐下来，从宏观的角度审视我们的生活是有益的。这就是我试图提供的帮助。这样我们就可以时不时地讨论一下我们所谓的客观视角——如何拥有一段成功的人际关系、一段成功关系的七个要点、一段良好关系的八个要点等等，很多人都在谈论这些。随便拿一本这样的书吧，它们都还行，在某种程度上可能会对你有所帮助，但我不会完全相信它会像书里说的那样有效。

很多人，不只是在座的各位，还有网站上的其他人，都在试图结束一段关系。我会祈祷你能成功分手，并且顺利度过。我知道这非常重要。还有很多人，不只是在座的各位，他们正在努力建立一段感情，寻找一段合适的感情。我真心希望你能拥有一段美好的感情，你会遇到……你知道，一段感情。我会祈祷你能拥有一段美好的感情。

很多时候，要维持一段感情，自信很重要，因为如果你有自信，对方也会感到更放松。为了培养这种自信，我认为我们今天早上讨论的那种从宏观角度看待感情的视角——或者说一种超越现实的视角——可能会对你有所帮助。就像我说的，感情中有些方面你可能不必要地花时间去修复，就像治疗蜘蛛咬伤的记忆一样，你可能想把这些精力和时间省下来做点别的事。要做到百分之百完美是很难的，你知道。

理想情况下，我们希望伴侣和姻亲（我是说伴侣和父母）相处融洽，伴侣欣赏你读过的书，也同样热衷于看你追的Netflix剧集。但是，你知道，即使这样，你真的想要一个事事都同意你的人吗？我不知道。我们很复杂，因为我们还没有确认自身的存在，所以我们很复杂。

所以，如果这段关系正朝着你想要的方向发展，你愿意的话就大张旗鼓地宣传吧。有时候，拥有一段无人知晓的秘密关系或许也不错，最终可能会非常刺激。如果你从无常（anicca）、苦（dukkha）和无我（anatta）的角度来看，如果你是比丘尼，如果你是佛教徒，这其实并不重要。如果你像那位比丘尼一样，那么你就会有不同的愿景和使命，而那个愿景和使命是非常非常崇高的。

好的，那也许可以问几个问题，你能一起问五个左右吗？我会尽力。嗯，一些关于人际关系的问题，

这些问题是英语和中文混合的。第一个问题——好的，三个，没问题。

第一个问题：我想了解人际关系中的依恋，特别是家庭和恋爱关系中的依恋。当我们意识到生命中的人来来去去之后，我们该如何减少依恋？有哪些方法可以减少依恋？第二个问题：身为佛教老师或老师的女朋友，我该如何平衡老师和男友/女友的双重角色？这很有挑战性。

好的，关于"依恋"这个词，我想重点谈谈它，因为我认为我们在这里混淆了一些概念。如果我们把"不依恋"理解为不承担责任，那么我认为我们就混淆了。假设你有一段关系，你甚至组建了一个家庭，你是一个佛教徒——如果是这样的话，"不依恋"并不意味着你不承担责任。事实上，你可能承担了更大的责任，因为你持有相同的观点——记住我们今天早上谈的一切——你拥有相同的态度、相同的愿景、相同的使命等等。

至于不执著，这是一个非常大的话题。

[音乐]

最重要的是，我想非常精确地说：如果你想过一种弃绝世俗的生活，那么对家庭的执著问题才适用。但我假设提出这个问题的人，指的是拥有一段关系的同时放弃执著。这可能会被误解为放弃责任。回想一下大楚尼·阿的母亲，在她看来，她对弃绝世俗的生活有执著——我的意思是，她放弃了平静，那种非常平静、安静、不奢侈的生活，没有人可以交谈，没有人可以讨论，不需要任何人的认可——但她实际上放弃了这一切。这对她来说确实是一个很大的牺牲。

好的，另一个问题是关于作为佛教老师或任何精神导师的伴侣。我认为我们在这里谈论的涉及一些文化层面的事情。很多时候，文化是个挑战，有些特殊情况一般人很难接受。例如，我的两位老师实际上是女性，我接受过她们非常高级的密宗灌顶，其中一位实际上是我的阿姨，她的丈夫也是一位老师。但是，当我从我的阿姨那里接受教法或灌顶时，这位喇嘛只是作为侍者。由于她来自一个非常特殊的文化，在那个文化中这种做法是可以接受的，所以我没有问题。我认为在某些文化中这可能比较困难，所以我们必须对此多一些敏感。否则，一般来说，就像任何其他情况下的伴侣一样，我认为我们只能尽力帮助你的伴侣。差不多就是这样。

好的，接下来还有三个问题，都是关于育儿的。第一个问题：现在的孩子们面临着先进的科技游戏……身为父母，尤其是有四个孩子，我该如何维系这种信任和空间的关系？谢谢。第二个问题：对于那些信奉严厉体罚的父母，尤其是在父权制和等级观念根深蒂固的亚洲文化中，佛法如何帮助或指导他们？第三个问题：佛法如何使一个两岁的孩子受益？当他与其他孩子发生冲突时，我该如何引导他？

是的，这些都是非常重要且棘手的问题。这也是我一直在思考的问题，因为我仍在努力面对学校教育的问题。养育孩子、教育孩子……我觉得这是个棘手的现实。而且，我们实际上是在谈论给孩子洗脑——如果我们不做，其他人就会做，例如iPad之类的机器，所以不如自己做。

我自己就是在一个非常严格的家庭长大的，在当今社会，我完全可以把我的所有家教都告上法庭，把他们关进监狱——真的非常严厉，非常非常强硬。但是，你知道，我一点也不记仇。事实上，我只能谈谈下一代，像是南加州的年轻人，或是更年轻的一代。在当今世界，他们中的一些人根本没有受到这种待遇。我很难给你一个明确的答案，因为很多时候我觉得我们把现在的年轻人变得如此软弱、虚荣、以自我为中心，如此痴迷于自拍，如此脆弱，如此容易受到情感、身体和精神上的伤害。所以有时候，就像我们这一代，尤其是在喜马拉雅山脉地区，你知道，他们身上会青一块紫一块，被人踩在脚下，但仍然会站起来，然后继续前行。

总之，对于所有的问题，我想只有一个答案，而且这还可以。我认为孩子总是喜欢模仿——我想这就是我的意思，一切都是模仿，对吧？语言，一切。因为父母是最亲近、最直接的……好的，我举个例子。我的老师们非常严格，真的非常非常严格，简直到了严苛的地步。但我不太记得那些严厉的事了，我并不觉得不好，也没有任何怨恨，绝对没有。但我印象最深刻的是一些小事，像是他们会因为踩到一只小虫而大惊小怪。这不一定是为了在我面前炫耀，即使对他们自己来说，这些小事也很重要。所以，也许家长和老师应该自己先做，而不是告诉孩子该做什么。如果老师自己做，孩子至少会受到启发。

好的，最后还有三个问题，在此之前，我们请大家把问题写在纸上然后举手，这样我们的志工就可以收集起来递给我们。他们会帮大家把问题整理好，然后问Rinpoche。这三个问题都与人际关系有关。

第一个问题：关于人际关系的愿景，你建议我们在恋爱关系中培养和创造什么样的愿景，以领悟真理？第二个问题：请告诉我，如果没有期望就不会失望，但如果没有什么值得期待的，人生的意义又是什么呢？最后一个问题：既然人际关系就像饭店一样转瞬即逝，那么即使我们努力建立和维系人际关系——无论是友谊、爱情还是其他任何关系——又有什么意义呢？考虑到它们的短暂性，我们是否还应该继续付出努力，即使最终只会带来更多的清洁工作和痛苦？

好吧，这些问题都很大，我不知道该如何回答。我没有孩子，所以……但同时，我正在努力创办学校。我想，所有这些孩子，无论以何种方式间接地，都像是我的孩子。所以，当人们问我为什么要办学校，我的计划是什么，我为什么要努力盖学校时，我并没有想过这些。我并不是想着要提供孩子教育，让他们拿到文凭，然后找到某某工作。我的想法并非如此，许多其他学校也做得很好。

其实我不是一直都在想这个问题，但只要有空，我就会思考世界的未来——我们说的是50年后、60年后。哦，我确信科技、科学、医学领域会有惊人的发展，这绝对是肯定的，你知道，我不知道该如何贡献，我也不需要贡献。我比较多在思考，例如，如果我们现在能培养几个孩子，让他们在50年后长大成人，其中一些人会成为律师、医生、领导人、总统、总理——他们虽然不总是这样，但有时会想：并非所有事物都能给你带来百分之百的满足感，我们看待事物的方式也并非如此。如果我们能培养出一些这样思考的人，即使是无意识的，即使他们可能无法成功地将自己的想法付诸实践，如果他们

成为信奉物质主义的社会的异类——你知道，是的，物质主义——这就是我想的。所以，如果我用一种非常负面的方式来表达，

我对孩子的期望，是希望他们长大后成为下一代的异类。如果说得委婉一点，我会用“恼火”这个词。我希望这些孩子长大后能成为哲学家。我认为哲学非常重要——如果商界领袖和政治家们哪怕只懂一点点哲学，那也意义非凡。当我们谈论哲学时，谈论的是内心世界，是对意义的诠释。总之，我举这个例子，是为了回答“如何为孩子规划愿景”这个问题。当然，这只是我个人的感受。

第一个问题是什么来着？我忘了。对，是关于愿景或人际关系的。好的，我想我们已经讨论完了。那么，你可以问接下来的三个问题。这三个问题更多是关于心理健康的。

第一个问题是用中文提问的：我有一个朋友患有抑郁症，非常痛苦。请问佛教如何看待自杀？如果有人因为精神疾病而自杀，会发生什么？

第二个问题：为什么自我的存在难以确认？在建立人际关系之前，我们应该如何减少或控制由此产生的焦虑与不安全感？

最后一个问题：身为父母，我该如何把握慈爱教养与自我傲慢教养之间的微妙平衡？我该如何更好地觉察自己，避免让自我意识占了上风？

好，先回答第二个问题，关于“自我”存在的问题。大乘佛教其实已经非常明确地指出：自我并不存在。因此，你所有试图证明自我存在的努力，都是徒劳的。这正是佛教的精髓——无我。但我们习惯于去验证自我的存在，这就是为什么我们所谓的修行，其实是以一个新的习惯来对抗这个旧习惯。

至于精神方面的问题，例如缺乏心理韧性或心理健康问题，这是一个非常大的议题。但我必须说，印度佛教传统，乃至整个印度智慧传统和中国智慧传统，在这方面都做了大量研究，也有许多应对忧郁症、焦虑症等问题的技巧。

造成这类问题（包括自杀）的关键原因之一，是我们太忙于关注外在世界，而忽视了审视内心本身。即使我们审视内心，也总是忙着为答案下定义，忙着去寻找和解释。其实根本没有必要去定义、寻找或解释。举个例子：我只是看着瓶子里的一片绿叶，那是我的大脑在运作。我并没有想把它吃掉的冲动，只是不知怎么地，就这样看着，思考着。这正是新加坡那位女士所呈现的现象——她投射出的世界，就是“我在思考”。

在那个当下，我真正需要做的，是去观察那个正在思考的人——那个不需要去定义它的人，单纯地观察它。仅仅如此，实际上就能消除我们90%的焦虑。这已经被证实了。

好，我们再问最后一个问题。之后，有人请我朗读一段《哈苏拉经》，我会朗读。最后这个问题是关于师徒关系的：我们能否创造并操控最终条件的因果关系，从而遇到像您这样的上师，为我们指引方向并帮助我们识别它？谢谢。

听起来我们已经欠下业债了。这个问题，我来稍作修改后回答。如果你遇到了一位好上师，你应该先看看自己有多少时间。如果时间充裕，可以对他态度恶劣一些——因为如果他真的是一位好上师，他会确保你最终获得解脱。如果时间紧迫，那就对他和颜悦色一些——这样你就能保证今生开悟。所以，这是一个稳赢的局面。

〔音乐〕